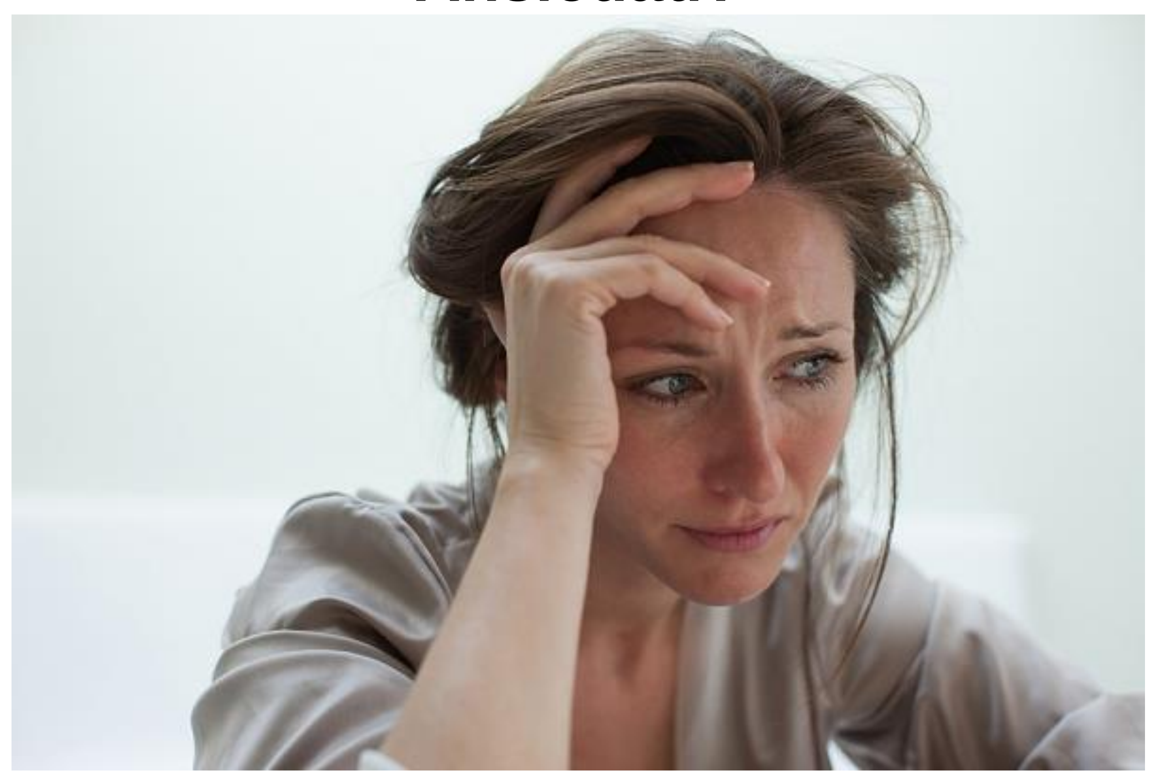
CÓMO EVITAR LA ANSIEDAD

Como Empezó mi Trastorno de Ansiedad?



Todo comenzó con una sensación horrible de náuseas en un centro comercial muy concurrido acá en mi ciudad, yo era un adolescente. El pánico descendió sobre mí tan rápidamente (y sin ninguna razón en absoluto), yo ni siquiera sabía de que se trataba, y no le presté mucha atención.

La segunda vez que tuve un episodio de ataque de ansiedad estaba con un grupo de amigos de compras en el mismo Centro Comercial, estábamos comprando algunos uniformes, mochilas etc para la escuela, ya que entrábamos en nuestro último año de la escuela secundaria y nos encontramos buscando el “look adecuado.” Yo estaba teniendo un buen momento, cuando de repente me sentí muy mareado.

Mi corazón comenzó a latir con fuerza, Me puse muy caliente (como si tuviera fiebre); el sudor goteaba de mi frente; mi piel se puso fría y húmeda; mi rostro palideció; No podía respirar y me sentí mal del estómago. Mis amigos supieron de inmediato que algo estaba mal conmigo y me llevaron a casa rápidamente.

Pero igual seguía sin prestarle mucha atención al asunto e imaginé que a lo mejor acababa de contagiarme con algún virus o tal vez me había intoxicado con lo que comimos, así que me quedé en cama el resto del día.

Por la mañana ya me sentía muy bien. Me sentí normal, así que salí al parque a dar una vuelta y a ver jugar fútbol cerca de mi casa. Pero la verdad es que algo no estaba bien, esta terrible enfermedad se había infiltrado en mi vida y las cosas estaban a punto de empeorar – mucho, mucho peor.

Mi mente se había asociado al centro comercial y salir con mis amigos con lo comencé a asociar con pánico, (pánico que al estar nuevamente con ellos me vuelva a pasar lo mismo) Así que, por supuesto, volvió a suceder siempre que me encontraba en un Centro Comercial o un lugar muy concurrido , me venían los ataques de ansiedad , una y otra vez.

Todo paró cuando empecé a tomar D Stress Booster. Después de 1 semana de tomármelo a diario empecé a sentirme mejor y volví a sentirme humano.

Compra D Stress Booster [aquí](#).





Pasé de estar así:



A estar así:

